



Tarte mit grünem Spargel, Feta und Estragon

dazu feiner Chicoréesalat mit Walnüssen



ca. 40min



4 Portionen

Es gibt kaum eine bessere Art und Weise den Frühling einzuläuten als mit frischem grünem Spargel – vor allem, wenn er so raffiniert und wunderbar zubereitet wird! Kurz blanchiert und auf klebrigem Karamell platziert, wird der Spargel hier von einer Blätterteighaube gekrönt und darf sich im Ofen in eine hübsche Tarte verwandeln. Geschickt gewendet, garniert mit Feta und Estragon und dazu ein feiner Chicoréesalat – köstlich!

Was du von uns bekommst

- 500g grüner Spargel
- 50g Walnusskerne ⁴
- 2 Pck. Blätterteig ¹
- 4 Chicorée
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 100g Butter ²
- 100g Zucker
- 150ml Essig
- 2EL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

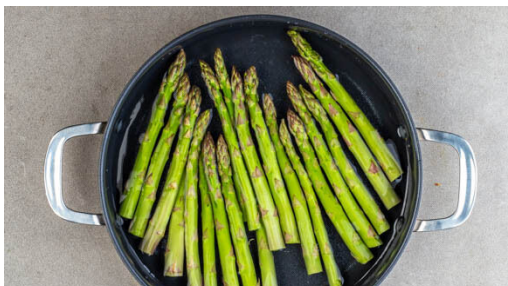
Falls vorhanden, zwei mittelgroße Auflaufformen verwenden, in die der Spargel quer hineinpasst.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1143kcal, Fett 81.2g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 18.9g



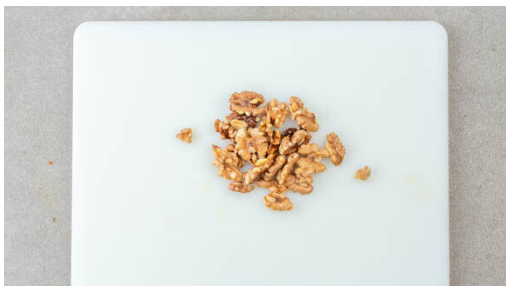
1. Spargel kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die hölzernen Enden des **Spargels** abbrechen und dickere Stangen längs halbieren. Einen großen Topf, in den der **Spargel** liegend hineinpasst, ca. 10cm hoch mit leicht gesalzenem Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Spargel** in 1-2Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Tartes backen

Den **Spargel** gleichmäßig auf dem **Karamell** verteilen. Die **Teige** ausrollen, wenden und über den **Spargel** legen, dann das Backpapier vorsichtig abziehen. Die **Teigränder** nach innen einschlagen und die **Teige** über der gesamten Fläche mit einer Gabel einige Male einstechen. Die **Tartes** im Backofen 10-15Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und gar ist.



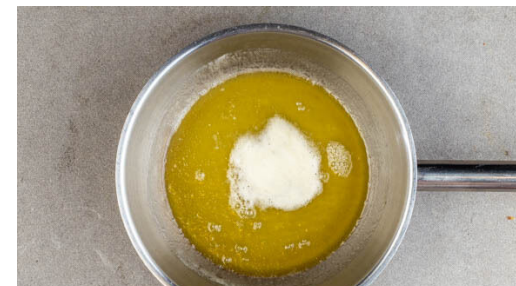
2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun und duftend anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Chicorée** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Walnüsse**, den **Chicorée** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Karamell herstellen

100g Butter, 100g Zucker, 120ml Essig und ½TL Salz in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze ohne Rühren ca. 3-4Min. erwärmen. **Vorsicht**, die **Mischung** wird sehr heiß! Sobald der **Karamell** eine leicht goldbraune Farbe annimmt, sofort vom Herd nehmen. 2EL groben Senf unterrühren und den **Karamell** sofort in zwei Auflaufformen verteilen (siehe Kochtipp).



6. Tartes wenden

Sobald der **Teig** goldbraun und gar ist, die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen. Nacheinander ein großes, sauberes Brett, welches größer als die Auflaufform sein muss, fest auf die Auflaufform legen und **vorsichtig** wenden, um die **Tartes** auf dem Brett zu platzieren. Den **Feta** über die **Tartes** krümeln, mit den **Estragonblättern** garnieren und mit dem **Salat** servieren.